



2026년 10월 건강식단 - 즉식형B(오후과일) <0~2세>

☺ **용인시**
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀
발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				참깨죽	달걀양파죽①
점심				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥
오후간식				꼬마주먹밥+동굴레차	포도+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				406/18	445/17
원산지 표시				두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	★쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 국내산
날짜	5	6	7	8 생일식단	9
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤	크림수프②⑥	한글날
점심		쌀밥/백김치 ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤	
오후간식		배+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	생일케이크①②⑤⑥ 사인머스켓+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		443/18	432/16	446/213	
원산지 표시		돼지고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ★쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 ★쇠고기: 국내산(한우)	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	★청경채죽		강낭콩죽⑤	흑임자죽	느타리버섯죽
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥		쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만두국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤
오후간식	★단감+우유②		사인머스켓+우유②	찐감자+결명자차	사과+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	453/17		457/19	440/17	452/18
원산지 표시	돼지고기: 국내산				돼지고기: 국내산
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	미역죽	땅콩죽④	★고구마죽	★무수프②	순두부죽⑤
점심	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 달살표고버섯볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨
오후간식	바나나+우유②	삶은달걀①+메밀차③	찐감자+우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	배+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	442/20	410/20	531/20	443/18	467/20
원산지 표시	동태(명태): 러시아산 두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	참치채소죽	당근치즈죽②	누룽지죽	★밤죽	장국죽⑤⑥⑩
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/★배각두기 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	굴+우유②	물만두⑤⑥⑩	사인머스켓+우유②	카스텔라①②⑥+동굴레차	★단감+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/19	392/17	470/20	435/16	480/23
원산지 표시	참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산	동태포(명태): 러시아산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산	★쇠고기: 국내산(한우)

10월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜	메뉴	점심 중 함량
저당 메뉴	20일 달지않은소불고기	당 2g
저나트륨 메뉴	30일 배각두기(저염김치)	나트륨 0.1mg

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

★10월의 제철식품

단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪호박, 양송이버섯

식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔

※ 본원은 알레르기 제거식과 대체식을 원활한 방법으로 제공하고 있습니다.